ATIVIDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Nome:		Data: ___/___/2020
Unidade Escolar:		Ano: 8º Ano
Componente Curricular: Educação Física.		
Tema/Objeto do Conhecimento: Práticas Corporais de Aventura.		
Habilidades: **(GO-EF08EF19)** Vivenciar e fruir diferentes práticas corporais de aventura urbanas e na natureza, valorizando a própria segurança e integridade física, bem como a dos demais e respeitando o patrimônio natural e minimizando os impactos da degradação ambiental. **(GO-EF08EF29)** Identificar a origem das práticas corporais de aventura e as possibilidades de recriá-las, reconhecendo as características (instrumentos, equipamentos de segurança, indumentária, organização) e seus tipos de práticas.		

Olá, pessoal, tudo bem com vocês? Espero que estejam bem e animados/as para aprenderem um pouco mais.

Nesta aula vamos começar nosso aprendizado sobre as práticas corporais de aventura; elas podem ser praticadas na natureza ou urbanas. Temos como exemplo de práticas corporais de aventura urbanas o skate, patins, bicicleta, parkour e muitos outros. Iniciaremos nossa aula aprendendo um pouco sobre o parkour.

Fonte:http://blogs.diariodonordeste.com.br/centrosul/cidades/campus-do-ifce-em-cedro-oferece-aulas-de-parkour/31907 acesso em: 10/11/2020

ATIVIDADE 1 - Para começarmos a entender sobre o parkour ou le parkour, é importante sabermos a história para compreendermos as ações da humanidade que resultaram no que vivemos hoje, seus erros e acertos. Portanto, iremos realizar uma pesquisa sobre a origem e história do le parkour. Podemos utilizar livros, sites ou perguntar a alguém de sua confiança.

_____

_____

_____

_____

_____

O Le Parkour tem como principal objetivo a superação de obstáculos usando nada além do próprio corpo. Na prática, isso pode ser exemplificado em exercícios de escalar muros, saltar sobre vãos, equilibrar-se em corrimãos, deslocar-se de um lugar para o outro usando apenas o corpo.

Fonte: https://news.gympass.com/treino-de-parkour-como-praticar/ acesso em: 10/11/2020

ATIVIDADE 2 - Vamos colocar no corpo esse conhecimento!? Um dos movimentos básicos do le parkour é o rolamento, muito utilizado para amortecer as quedas. Para realizarmos o rolamento primeiramente devemos encontrar um local adequado para rolar; pode ser, por exemplo, algum colchão ou na grama, ambos são macios e vão evitar que você se machuque; coloque o pé esquerdo um pouco à frente do direito. Agache-se e coloque as mãos no chão à frente, com a mão direita à frente da esquerda. Incline-se para frente, impulsione-se com a perna esquerda. Role sobre o braço esquerdo, na direção do ombro. O movimento das costas deve ser diagonal. Não deixe a cabeça tocar o chão.

Fonte: https://pt.wikihow.com/Fazer-Rolamentos-de-Seguran%C3%A7a-no-Parkour acesso em: 10/11/2020

SUGESTÃO REFLEXIVA: A felicidade e a saúde são incompatíveis com a inatividade.

(Aristóteles)

Até a próxima atividade!!